



7月分 学校給食献立表



☆今月のテーマ☆
夏バテしない食事のとり方を考えよう

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	有・無		
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる	(黄)おもにエネルギーのもとになる			北 部	西 山	井 芹
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物				
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂					
1 月	ぶち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦	727	①	①	①
	豚肉の塩レモン炒め	豚肉		ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・レモン果汁	でんぷん		②	②	②
	ごまあえ			人参	もやし・きゅうり	砂糖	30.1	③	③	③
	高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	わかめ・いりこ(出し)・いりこ		玉ねぎ	じゃが芋				
2 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン	745	①	①	①
	サラダスパゲティ	ハム・ツナ		人参	キャベツ・レタス・きゅうり・玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖		②	②	②
	きびなごフライ(3尾)		きびなご			パン粉	32.8	③	③	③
	黒糖ピーンズ	大豆			生姜	黒糖・でんぷん				
3 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦	749	①	①	①
	ピリッと肉じゃが	豚肉・ちぎり揚げ・油揚げ・みそ	いりこ	人参	玉ねぎ・ごぼう・えだ豆・にんにく・生姜	じゃが芋・こんにやく・砂糖		②	②	②
	カリカリきゅうり				きゅうり・もやし・生姜		30.9	③	③	③
	冷奴	豆腐・糸かつお	しらす干し							
4 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	730	①	①	①
	魚の甘酢あん	ホキ		人参	玉ねぎ・しいたけ	でんぷん・砂糖		②	②	②
	ごまネーズあえ				キャベツ・きゅうり		31.0	③	③	③
	豚肉と冬瓜のすまし汁	豚肉・竹輪・豆腐・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	冬瓜・玉ねぎ					
5 金	コッペパン(カット) 牛乳		牛乳			パン	743	①	①	①
	カレーミートピーンズ	大豆・豚肉・レバー		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖		②	②	②
	うずら卵入り野菜スープ	ベーコン・うずら卵		人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋	32.8	③	③	③
	フルーツミックス				黄桃・パイナップル					
8 月	ぶち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦	756	①	①	①
	元気がでるレバー	鶏レバー・ホキ		にら		でんぷん・砂糖		②	②	②
	切干大根のあえもの			小松菜	切干大根・もやし	砂糖	33.6	③	③	③
	かきたま汁	卵・かまぼこ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・でんぷん				
9 火	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			パン	699	①	①	①
	ハンバーグロベールソース	ハンバーグ			玉ねぎ	バター・油		②	②	②
	マセドアンサラダ			人参	きゅうり・コーン	じゃが芋	27.6	③	③	③
	ジュリエンスープ	ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ				
10 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦	807	①	①	①
	いわしのニラソースかけ	いわし		にら	にんにく	でんぷん・砂糖		②	②	②
	春雨の酢の物			人参	きゅうり・キャベツ・きくらげ	春雨・砂糖	30.9	③	③	③
	豚汁	焼豆腐・豚肉・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	じゃが芋・こんにやく				
11 木	シシリアンライス 牛乳	豚肉	牛乳	人参・パプリカ	玉ねぎ・生姜・にんにく・きゅうり・レタス・コーン	米・砂糖・でんぷん	753	①	①	①
	わかめと卵のスープ	ベーコン・卵・豆腐	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん		②	②	②
							29.2	③	③	③
12 金	コッペパン 牛乳		牛乳			パン	733	①	①	①
	夏野菜のスパゲティ	豚肉		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・ズッキーニ・しめじ	スパゲッティ		②	②	②
	ツナサラダ	ツナ	海藻めん		キャベツ・きゅうり	砂糖	31.5	③	③	③
	ヨーグルト		ヨーグルト							
16 火	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン	698	①	①	①
	小いわしフライ(2尾)		こいわし			パン粉		②	②	②
	カミカミサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり	砂糖	29.6	③	③	③
	フォー	鶏肉・魚すり身あげ		人参・ねぎ	もやし・玉ねぎ・しいたけ・にんにく・生姜・レモン果汁	ビーフン				
17 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦	733	①	①	①
	鶏肉とピーマンのピリ辛炒め	鶏肉		ピーマン	玉ねぎ・にんにく	じゃが芋・砂糖		②	②	②
	ひじきあえ		ひじき		もやし・キャベツ・コーン	砂糖	27.9	③	③	③
	かぼちゃのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	いりこ(出し)・いりこ	南瓜・ねぎ	玉ねぎ					
18 木	夏野菜カレー 牛乳	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク・牛乳	南瓜・人参・パプリカ	玉ねぎ・なす・生姜・にんにく・くりんご・ピーマン	米・じゃが芋	769	①	①	①
	コーンサラダ				キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ	砂糖		②	②	②
							23.1	③	③	③
30 金	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン	783	①	①	①
	豚肉とキャベツのスパゲッティ	豚肉・ベーコン	チーズ		キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんにく	スパゲッティ		②	②	②
	人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	33.1	③	③	③

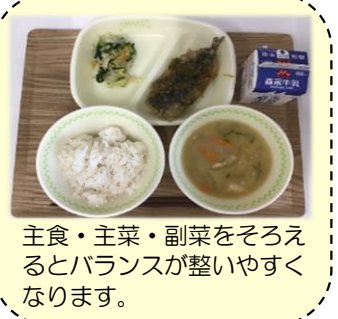
食事で夏バテを防ごう!

暑くなってくると、食欲の低下や体のだるさなど「夏バテ」の状態を起こしやすくなります。夏を元気に過ごすためには、夏バテを予防する食事の工夫が必要です。今月は、暑い夏を乗り切るための工夫を取り入れた献立になっています。

夏バテを予防する食事のポイント

① 1日3食 バランスよく食べよう

食欲が落ちると、冷たい麺類など主食だけの食事になりがちです。栄養がかたよると夏バテを悪化させてしまうため、1日3食バランスよく食べることが大切です。



② 食事から水分をとろう

夏は発汗によって失われる水分が多いため、水やお茶だけでなく食事から水分をとることも大切です。水分を多く含む野菜や果物、汁物を積極的にとるようにしましょう。

水分、塩分、たんぱく質、ビタミン類と一緒にとれるみそ汁がオススメです。



★★ここからは 8月分です ★★

夏休みも元気に過ごそう

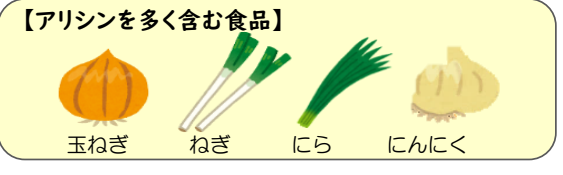
夏休みになると、夜遅くまで起きていて、朝起きるのが遅くなり、朝ごはんを抜くという人が増えてしまいます。朝ごはんを抜くことで、生活リズムの乱れを引き起こし、体調不良のループにはまってしまう。2学期の始まりに元気に登校できるように、夏休み中も「食事・睡眠・運動」を心がけましょう。もし、生活リズムが乱れた時は「朝ごはん」が効果的です。「朝ごはん」を食べて、体内時計を修正しましょう。

給食献立コンクールにチャレンジしよう!
毎年、夏休み中に給食献立コンクールの募集があります。上位に入賞した作品は、1月の全国学校給食週間などの献立として採用され、熊本市内の中学校で実施します。自分の考えた献立が実際の給食になるチャンスです!ぜひ取り組んでみましょう。



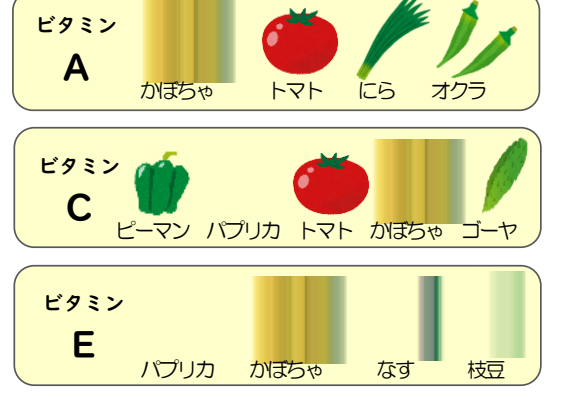
③ 夏バテ予防食材を組み合わせよう

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB1が不足するとエネルギーを作り出せず、疲労感やだるさを感じやすくなり、夏バテにつながります。また、アリシンにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあるため、組み合わせるとりましょう。



④ 夏野菜を食べよう

夏野菜は、水分やカリウムが豊富で体にこもった熱をクールダウンし、抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eが、紫外線による肌へのダメージに対抗したり、免疫力を高めてくれます。



※ 都合により、献立が変更する場合があります。
※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。